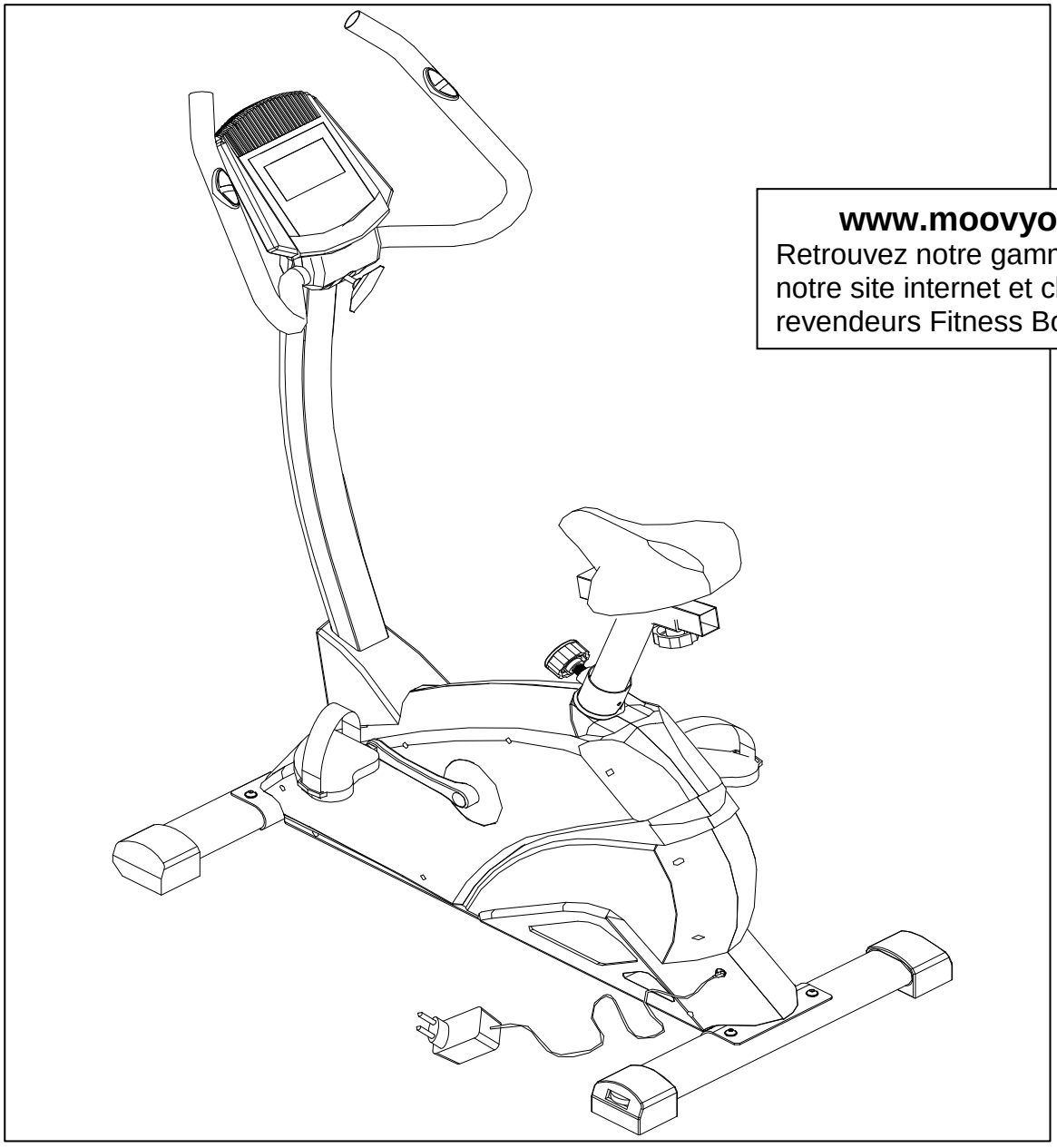
# NITRO 3

Vélo d’appartement



**www.moovyoo.fr**
Retrouvez notre gamme sur notre site internet et chez nos revendeurs Fitness Boutique !

⚠ IMPORTANT

Veuillez lire attentivement ces instructions avant d’assembler et d’utiliser ce vélo.
Veuillez conserver ce manuel pour toute référence ultérieure.

Merci d'avoir choisi ce vélo d'appartement NITRO 3. Tout comme les autres références de notre gamme, ce produit répond à des normes de qualité très strictes pour votre confort ainsi que pour votre sécurité.
Nous vous recommandons de lire attentivement ce manuel d'utilisation et de le conserver pour une future consultation.

# Sécurité : Informations Importantes

1. Vous devez lire l'intégralité de ce manuel avant d'assembler et d'utiliser cet appareil. Une utilisation sûre et efficace n'est possible que si l'équipement est assemblé, entretenu et utilisé de manière conforme. Vous êtes responsable de garantir que les utilisateurs de cet équipement sont informés des avertissements et précautions à prendre.

2. Avant de démarrer un programme d'exercices, vous devez consulter votre médecin traitant afin de déterminer si vous êtes en condition physique suffisante pour éviter tout risque ou si vous ne pouvez pas utiliser correctement cet appareil. Les conseils de votre médecin traitant sont essentiels si vous prenez des médicaments affectant votre rythme cardiaque, votre pression artérielle ou votre niveau de cholestérol.

3. Soyez attentif aux signaux de votre corps. Des exercices incorrects ou excessifs peuvent causer des problèmes de santé. Arrêtez les exercices si vous ressentez les symptômes suivants : douleurs, pression au niveau de la poitrine, rythme cardiaque irrégulier, souffle très court, étourdissements, vertiges ou nausées. Si vous rencontrez ces problèmes, consultez votre médecin traitant avant de poursuivre votre programme d'exercices.

4. Veuillez maintenir les enfants et les animaux à distance de cet appareil. Cet appareil est conçu pour les adultes uniquement.

5. Veuillez utiliser le vélo sur une surface solide et plate avec un revêtement de protection pour le sol. Pour garantir la sécurité, le matériel doit disposer d'un espace de 0,5 mètre de chaque côté.

6. Avant d'utiliser le vélo, veuillez vérifier que les visseries sont bien serrées.

7. Vous devez régulièrement examiner l'appareil (dommages et / ou usure) afin de garantir une utilisation sécurisée.

8. Utilisez toujours le vélo tel qu'indiqué. Si vous détectez des composants défectueux lors de l'assemblage ou du contrôle de l'appareil, ou si vous entendez des bruits anormaux provenant de l'appareil, arrêtez immédiatement de l'utiliser. Ne l'utilisez pas jusqu'à ce que le problème ait été corrigé.

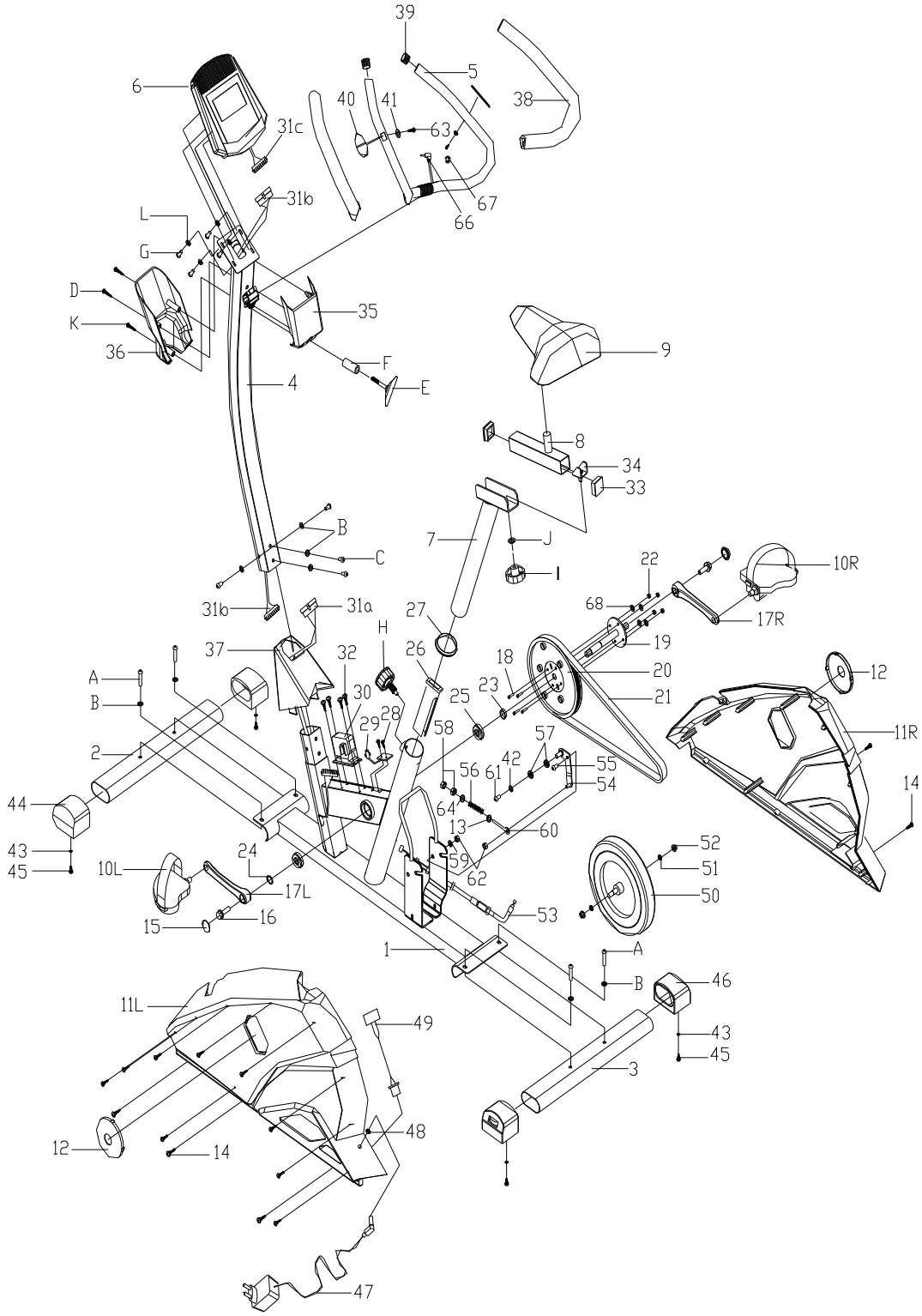
9. Veuillez porter des vêtements appropriés lorsque vous utilisez le vélo. Evitez de porter des vêtements lâches risquant de s'accrocher à l'appareil ou de restreindre vos mouvements.

10. Le Nitro 3 a été testé conformément à la classe HC. Poids maximum de l'utilisateur : 120 kg. La capacité de freinage est indépendante de la vitesse.

11. Ce vélo n’est pas destiné à un usage thérapeutique.

12. Vous devez être vigilant lorsque vous soulevez ou déplacez cet appareil afin de ne pas vous blesser le dos. Utilisez toujours des méthodes de levage appropriées et / ou demandez de l’aide si nécessaire.

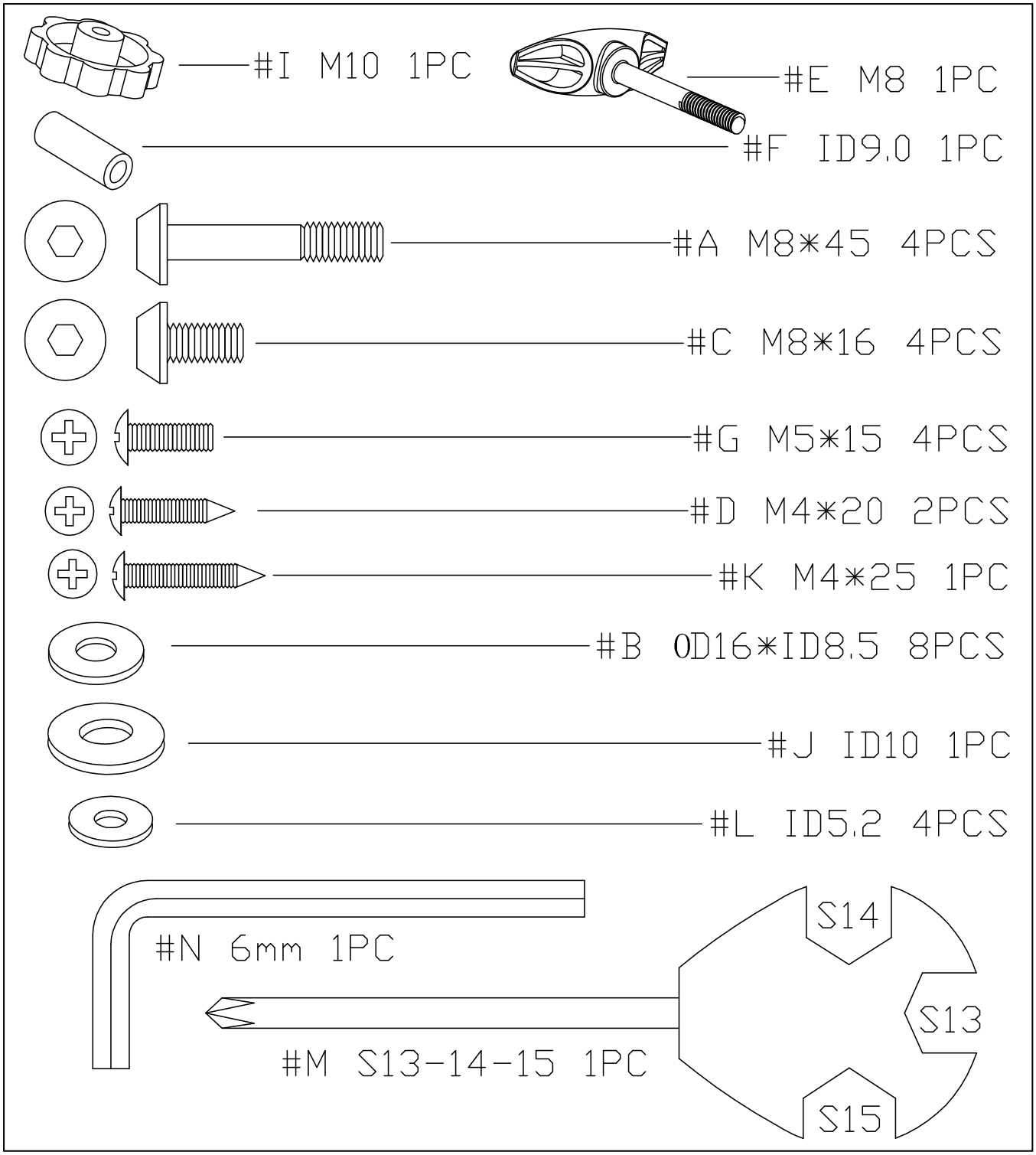
# Vue éclatée :



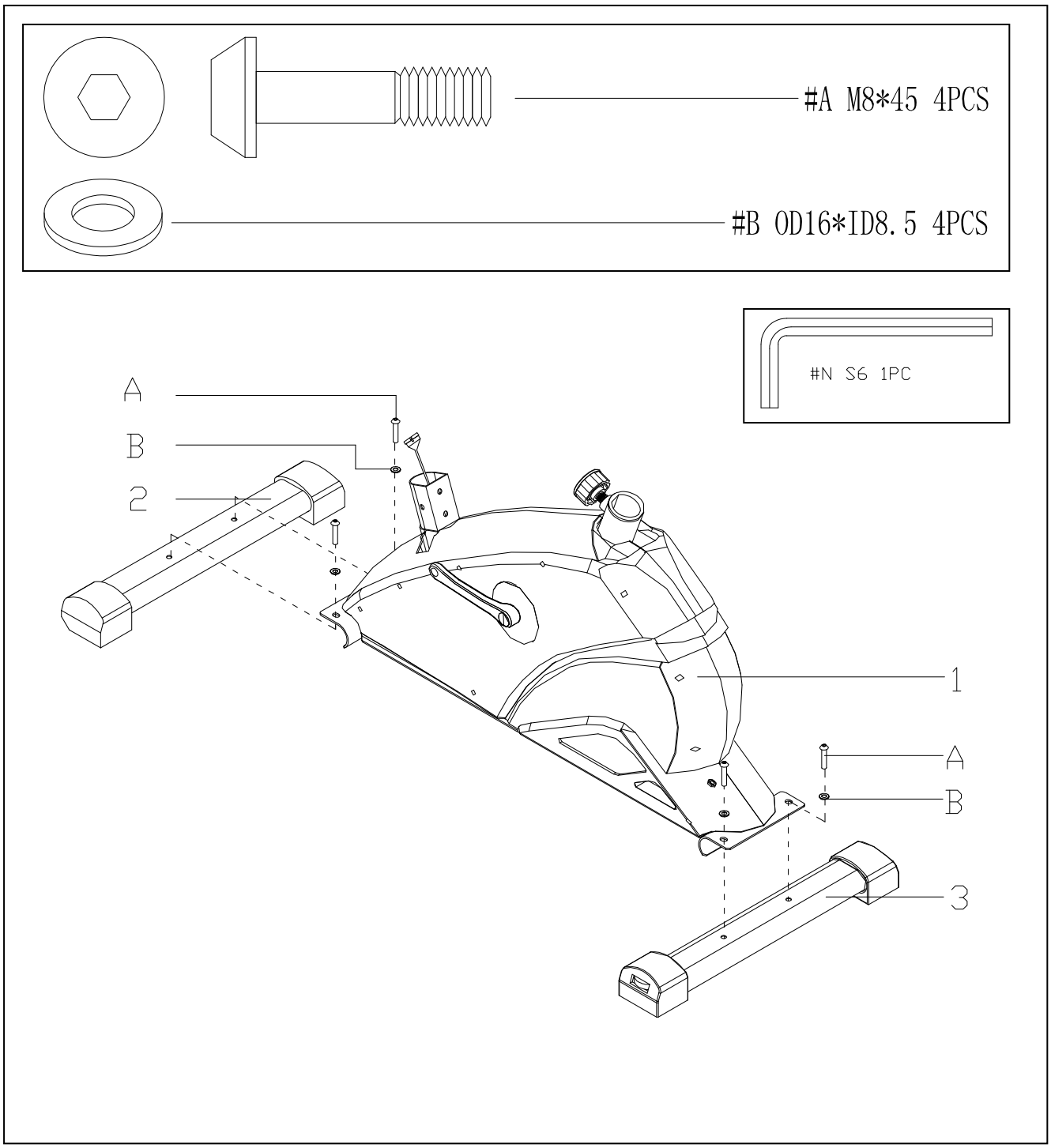
# Liste des pièces :

| N° | DESCRIPTION | QTE | N° | DESCRIPTION | QTE |
|---|---|---|---|---|---|
| A | Boulon M8*45 | 4 | 30 | Moteur | 1 |
| B | Rondelle ID8.5*OD16 | 8 | 31a,b,c | Câble de capteur de la console | 1 kit |
| C | Boulon M8*16 | 4 | 32 | Vis | 4 |
| D | Vis M4*20 | 2 | 33 | Bouchon | 2 |
| E | Bougon M8 | 1 | 34 | Manchon en U | 1 |
| F | Manchon | 1 | 35 | Couvercle poignée (avant) | 1 |
| G | Vis M5*15 | 4 | 36 | Couvercle poignée (arrière) | 1 |
| H | Bouton M16 | 1 | 37 | Couvercle | 1 |
| I | Bouton M10 | 1 | 38 | Poignée en mousse | 2 |
| J | Rondelle I.D10 | 1 | 39 | Bouchon | 2 |
| K | Vis M4*25 | 1 | 40 | Plaque acier du capteur manuel | 2 |
| L | Vis ID5.2 | 4 | 41 | Rondelle ID4.2 | 2 |
| 1 | Cadre principal | 1 | 42 | Rondelle | 1 |
| 2 | Stabilisateur avant | 1 | 43 | Rondelle R | 4 |
| 3 | Stabilisateur arrière | 1 | 44 | Bouchon acier | 2 |
| 4 | Support de poignée | 1 | 45 | Vis | 4 |
| 5 | Poignée | 1 | 46 | Bouchon | 2 |
| 6 | Console | 1 | 47 | Adaptateur | 1 |
| 7 | Support de selle | 1 | 48 | Ecrou | 1 |
| 8 | Montant de la selle | 1 | 49 | Cordon d'alimentation | 1 |
| 9 | Selle | 1 | 50 | Volant | 1 |
| 10D,G | Pédale (gauche & droite) | 2 | 51 | Ecrou | 2 |
| 11D,G | Couvercle (gauche & droite) | 2 | 52 | Ecrou | 2 |
| 12 | Couvercle en plastique | 2 | 53 | Câble de tension | 1 |
| 13 | Rondelle ID8.5*OD25 | 1 | 54 | Règle de support | 1 |
| 14 | Vis | 15 | 55 | Boulon | 1 |
| 15 | Bouchon | 2 | 56 | Ressort | 1 |
| 16 | Boulon | 2 | 57 | Poulie | 2 |
| 17D,G | Bras (gauche & droite) | 2 | 58 | Ecrou M8 | 2 |
| 18 | Boulon M6*15 | 4 | 59 | Rondelle | 1 |
| 19 | Arbre | 1 | 60 | Boulon | 1 |
| 20 | Plateau courroie | 1 | 61 | Boulon | 1 |
| 21 | Courroie | 1 | 62 | Ecrou M8 | 2 |
| 22 | Ecrou M6 | 4 | 63 | Vis | 2 |
| 23 | Manchon | 1 | 64 | Rondelle OD20*ID8.5 | 1 |
| 24 | Rondelle à ressort | 1 | 65 | Rondelle à ressort ID6 | 4 |
| 25 | Poulie | 2 | 66 | Câble de capteur manuel du rythme cardiaque | 1 |
| 26 | Manchon du sport de siège | 1 | 67 | Manchon de serrage | 1 |
| 27 | Manchon en plastique | 1 | M | Clé S-13-14-15 | 1 |
| 28 | Vis M3*10 | 2 | N | Clé S6 | 1 |
| 29 | Capteur | 1 | | | |

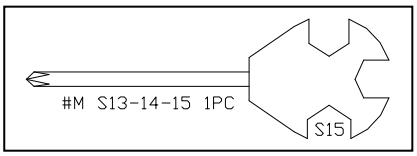
# Eléments fournis :

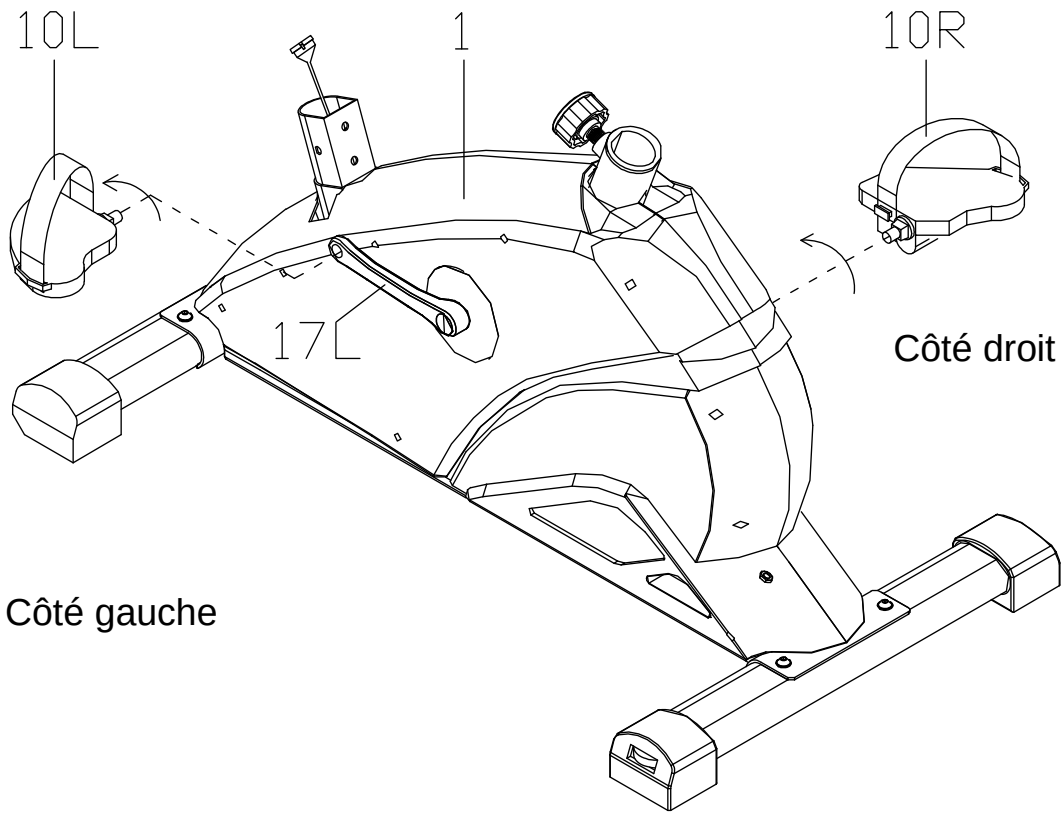


# Etape 1:

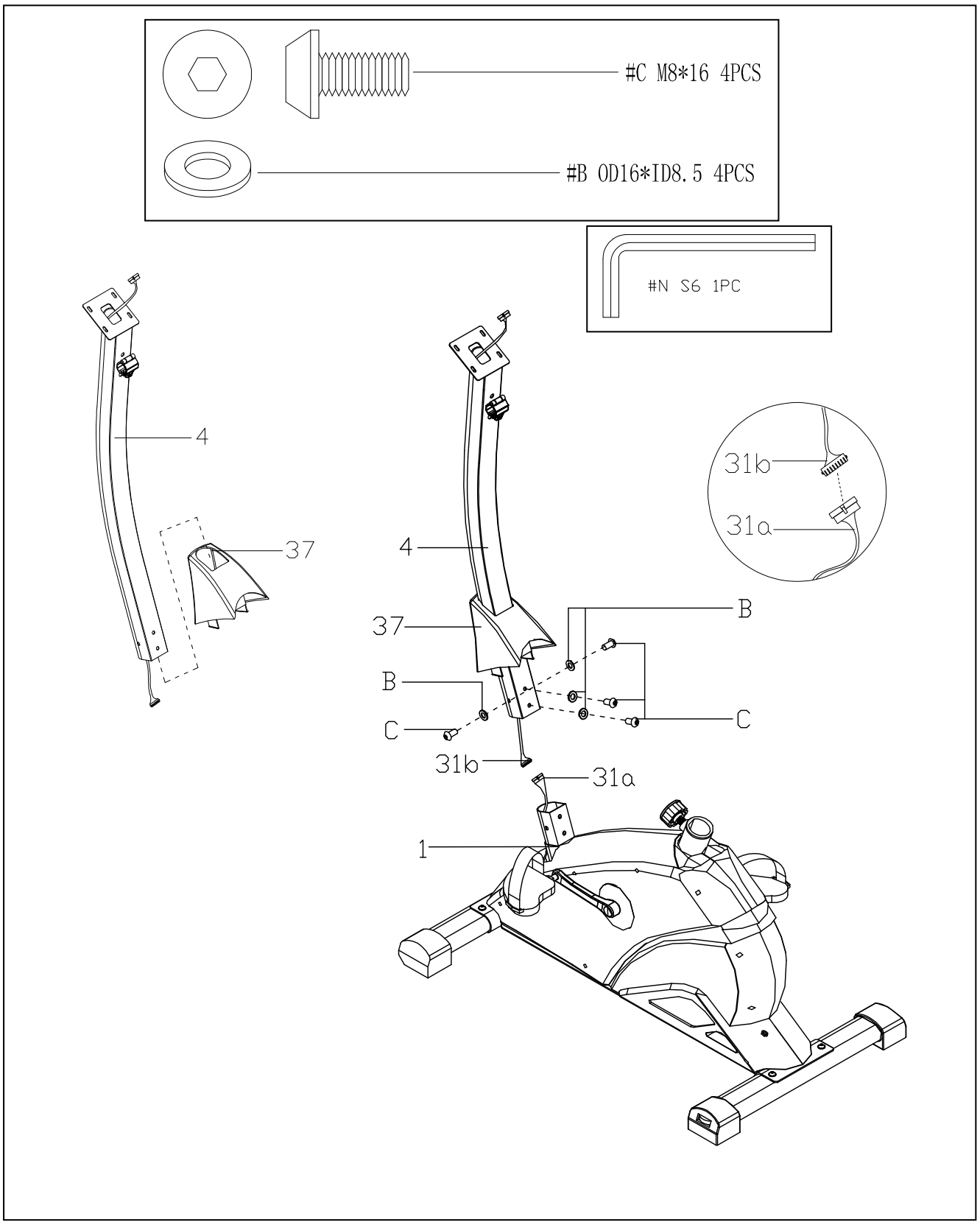


# Etape 2:

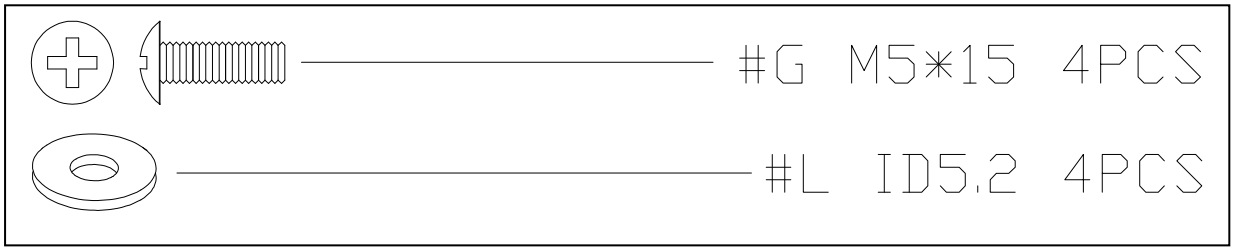


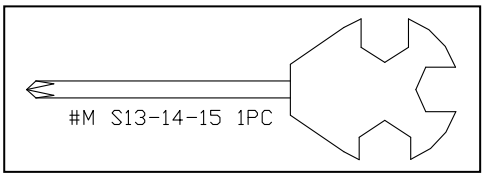



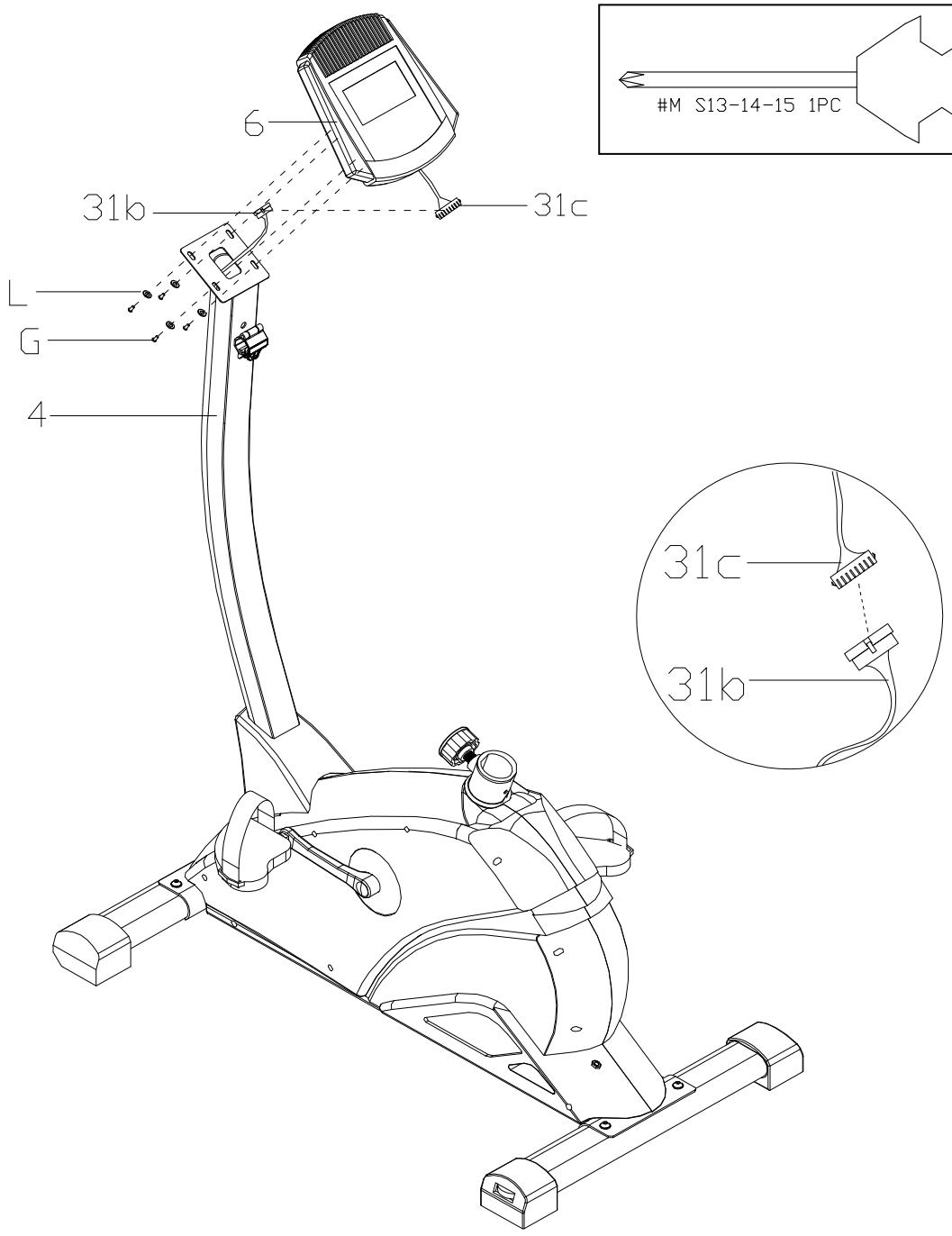
# Etape 3:


#C M8*16 4PCS
#B OD16*ID8.5 4PCS
#N S6 1PC
4
37
4
37
B
B
C
C
31b
31a
31b
31a
1

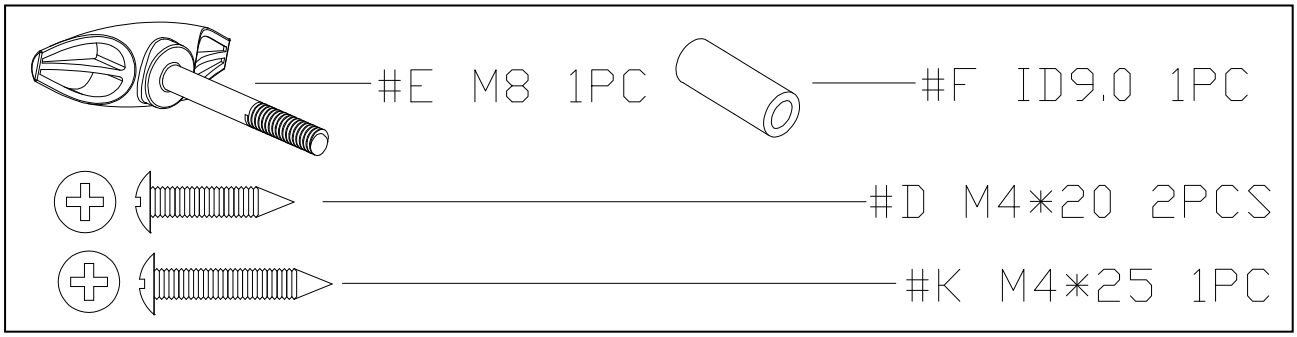
# Etape 4:

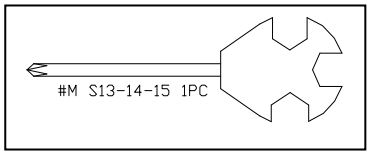


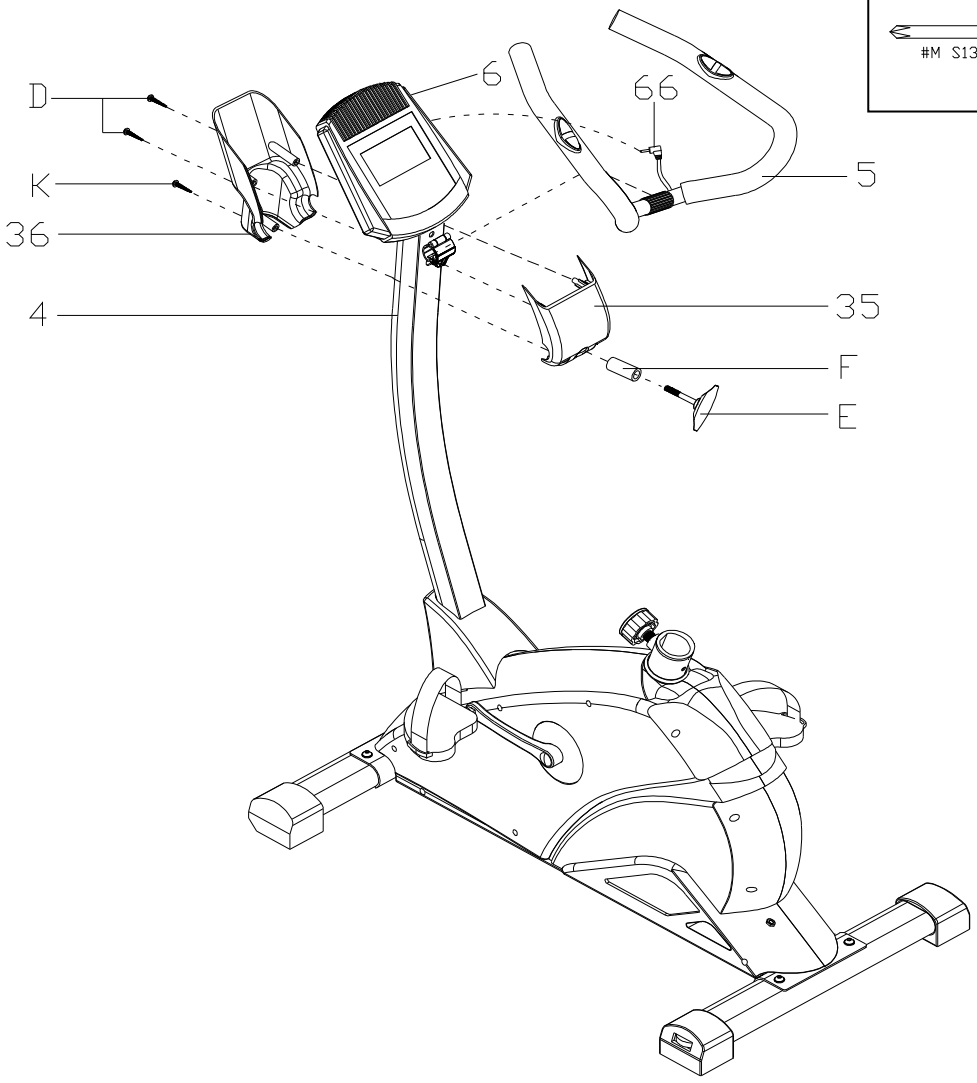



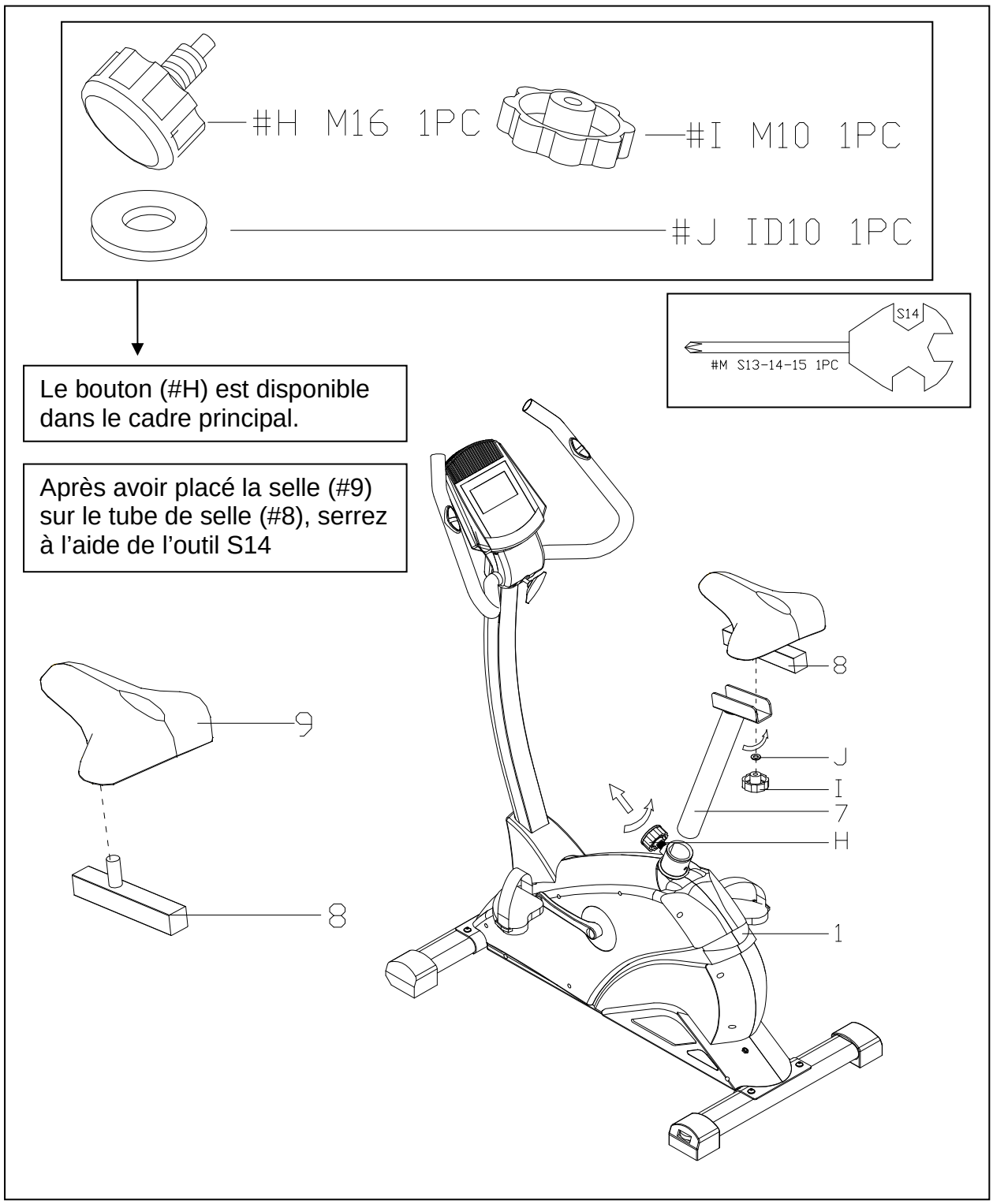
# Etape 5:


#E M8 1PC
#F ID9.0 1PC
#D M4*20 2PCS
#K M4*25 1PC

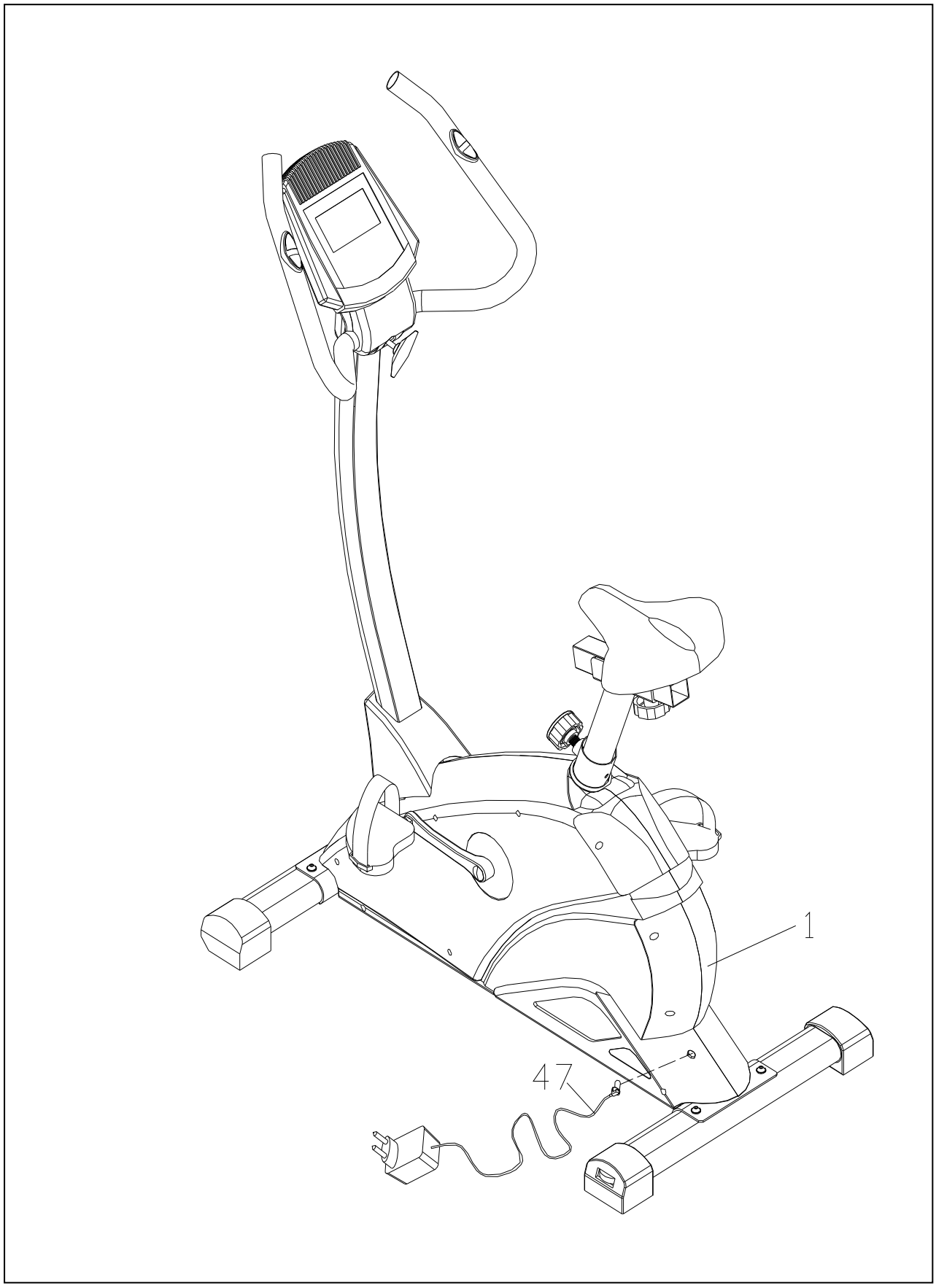

#M S13-14-15 1PC

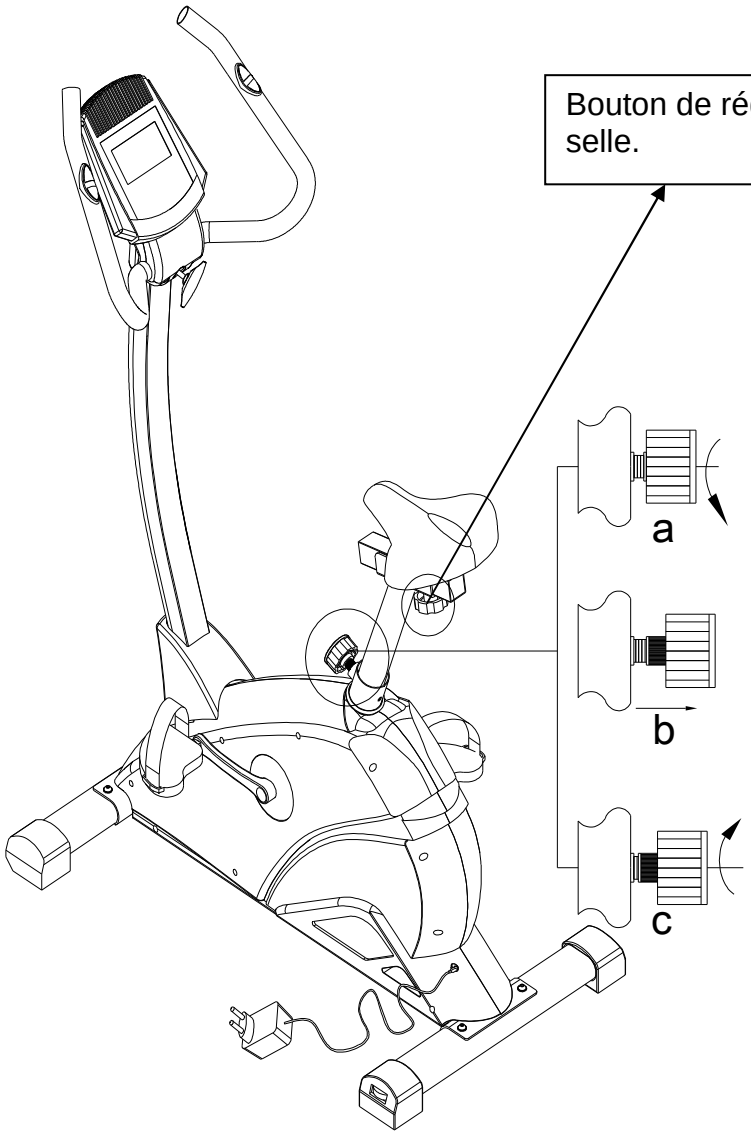

D
K
36
4
6
66
5
35
F
E

# Etape 6:


#H M16 1PC
#I M10 1PC
#J ID10 1PC
S14
#M S13-14-15 1PC
Le bouton (#H) est disponible dans le cadre principal.
Après avoir placé la selle (#9) sur le tube de selle (#8), serrez à l'aide de l'outil S14
9
8
8
J
I
7
H
1

# Etape **7:**






<u>Réglage de la hauteur de la selle :</u>

A. Tournez le bouton de trois tours environ dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.

B. Une main appuie sur le bouton et l'autre déplace le support de selle au niveau désiré.

C. Serrez le bouton dans le sens des aiguilles d'une montre.

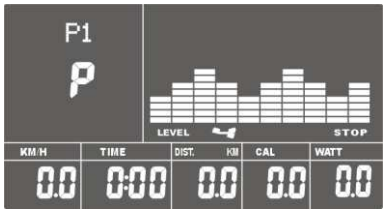
# GUIDE D'UTILISATION DE LA CONSOLE

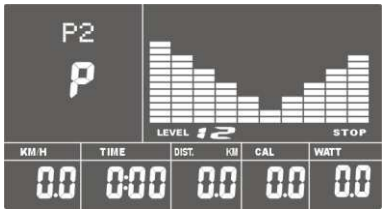
## FONCTIONS

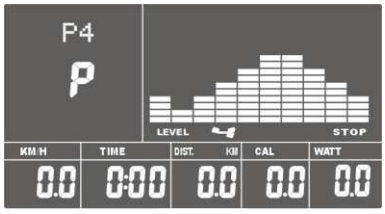
1. Programme : 21 programmes sont disponibles comme indiqué ci-dessous

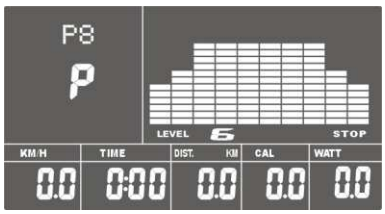
A : 1 Programme manuel :

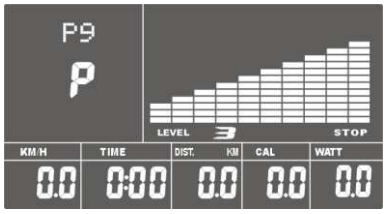
B : 10 Programmes prédéfinis :





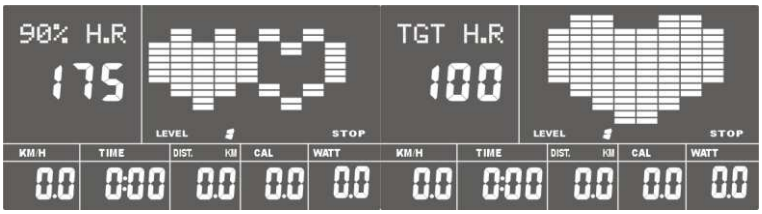


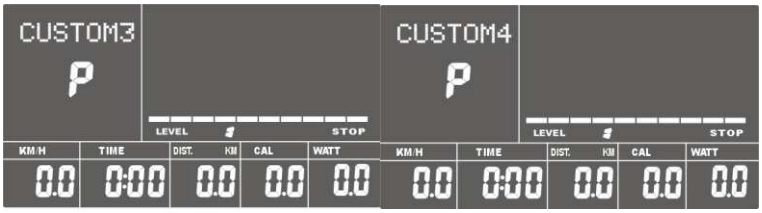
P1: ROLLING P2:VALLEY P3: FATBURN P4:RAMP P5:MOUNTAIN
P6: INTERVAL P7:CARDIO P8:ENDURANCE P9:SLOPE P10:RALLY

C : 1 Programme de contrôle de puissance :

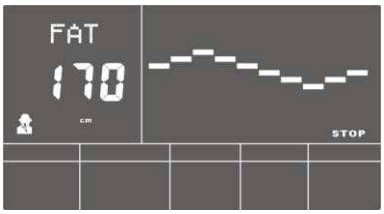
D : 4 Programmes de contrôle du rythme cardiaque :
55%H.R, 75%H.R, 90%H.R et TARGET H.R




E : 4 Programmes utilisateur : Custom 1 à Custom 4



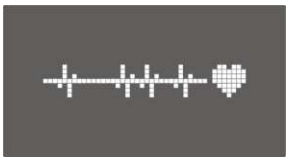

F : 1 Programme de mesure de la graisse corporelle (cf. Ill. 21)




2. Enregistrement des données de l'utilisateur (Sexe, taille, poids et âge) même après extinction de l'appareil.

3. Affichage par matrice de points affichant votre statut actuel (cf. Ill. 22)

4. Simulation ECG mesurant le rythme cardiaque



5. Affichage de la vitesse (Rpm), du temps, de la distance, des calories, de la puissance, du rythme cardiaque et du niveau en même temps.

6. Mise en veille : La console s'éteint automatiquement en cas de non-utilisation, et d'absence de signal de vitesse et de signal de rythme cardiaque durant 4 minutes. Parallèlement, elle sauvegarde les données de vos exercices en cours et passe en mode de résistance de charge minimum. Quand vous appuyez sur un bouton ou que vous redémarrez les exercices, la console redémarre automatiquement.

7. Ecran LCD 90 x 71 mm

## BOUTONS

1.ENTER

En mode « Stop » (affichage Stop), appuyez sur le bouton Enter pour ouvrir la sélection de programmes et la valeur de paramétrage qui clignote dans la fenêtre associée.

A: Lorsque vous avez choisi le programme, appuyez sur Enter pour confirmer.

B: Dans les paramètres, appuyez sur Enter pour confirmer la valeur que vous souhaitez prédéfinir.

En mode Start (affichage Start), appuyez sur Enter pour choisir d'afficher la vitesse ou les t/min, ou pour changer automatiquement.

Dans tous les modes, maintenez ce bouton enfoncé durant 2 secondes pour réinitialiser totalement la console.

2.START/STOP:

Appuyez sur le bouton Start / Stop pour démarrer ou arrêter les programmes.

Dans tous les modes, maintenez ce bouton enfoncé durant 2 secondes pour réinitialiser totalement la console.

3.UP:

En mode Stop et lorsque le caractère d'affichage par matrice clignote, appuyez sur ce bouton pour sélectionner le programme supérieur. Si la valeur de la fenêtre associée clignote, appuyez sur ce bouton pour augmenter la valeur.

En mode Start (affichage Start), appuyez sur ce bouton pour augmenter la résistance des exercices.

4.DOWN:

En mode Stop et lorsque le caractère d'affichage par matrice clignote, appuyez sur ce bouton pour sélectionner le programme inférieur. Si la valeur de la fenêtre associée clignote, appuyez sur ce bouton pour diminuer la valeur.

En mode Start (affichage Start), appuyez sur ce bouton pour diminuer la résistance des exercices.

5.PULSE RECOVERY:

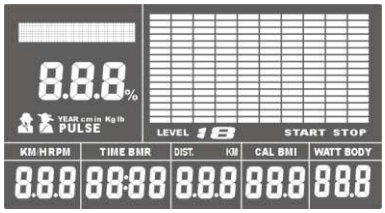
Permet de tester tout d'abord votre rythme cardiaque actuel et d'afficher la valeur de rythme cardiaque. Appuyez sur ce bouton pour réaliser le test de récupération du rythme cardiaque.

En mode Pulse Recovery, appuyez sur ce bouton pour quitter.

## UTILISATION

1. Allumez la console :

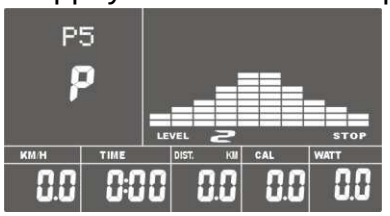
Branchez une extrémité de l'adaptateur à la source électrique AC et raccordez l'autre extrémité à la console. La console émet un bip et passe en mode initial. (cf. Ill. 24)



2. Sélection du programme et réglage des valeurs

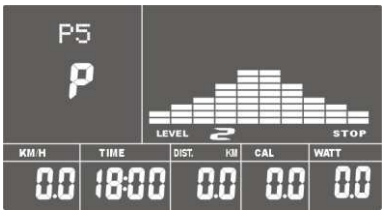
*Programme manuel et Programmes définis P1 – P10*

A. Appuyez sur le bouton Up / Down pour sélectionner le programme souhaité.




B. Appuyez sur le bouton Enter pour confirmer le programme sélectionné et ouvrir la fenêtre de réglage de la durée.

C. La durée clignoťe. Appuyez sur bouton Up / Down pour régler la durée désirée. Appuyez sur Enter pour confirmer la valeur




D. La distance clignote. Appuyez sur bouton Up / Down pour régler la distance désirée. Appuyez sur Enter pour confirmer la valeur

E. Les calories clignotent. Appuyez sur bouton Up / Down pour régler les calories à brûler désirées. Appuyez sur Enter pour confirmer la valeur

F. Appuyez sur Start / Stop pour commencer l’exercice

*Programme de Contrôle de la Puissance*

A. Appuyez sur le bouton Up / Down pour sélectionner le programme de contrôle de la puissance.

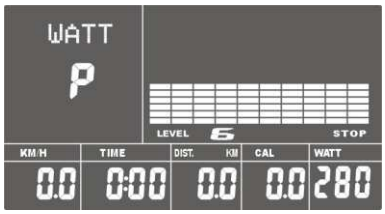
B. Appuyez sur Enter pour confirmer le programme sélectionné et ouvrir la fenêtre de réglage de la durée.

C. La durée clignote. Appuyez sur bouton Up / Down pour régler la durée désirée. Appuyez sur Enter pour confirmer la valeur.

D. La distance clignote. Appuyez sur bouton Up / Down pour régler la distance désirée. Appuyez sur Enter pour confirmer la valeur.

E. Les calories clignotent. Appuyez sur bouton Up / Down pour régler les calories à brûler désirées. Appuyez sur Enter pour confirmer la valeur.

F. L'écran de puissance clignote. Appuyez sur bouton Up / Down pour régler la puissance de l'exercice. Appuyez sur Enter pour confirmer la valeur.




Appuyez sur Start / Stop pour commencer l'exercice.

NOTE: La valeur Watt est déterminée par le couple et les t/min. Dans ce programme, la valeur Watt conserve une valeur constante. Cela signifie que si vous pédalez rapidement, la résistance de la charge diminuera. A contrario, si vous pédalez lentement, la résistance de la charge augmentera. Ainsi, la puissance restera la même.

*Programme de contrôle du rythme cardiaque : 55% HR, 75% HR, 90% HR et Target HR.*

Le rythme cardiaque maximum dépend de l'âge. Ce programme vous permettra de réaliser des exercices en toute sécurité avec un rythme cardiaque maximum.

A. Appuyez sur Up / Down pour choisir le programme de contrôle du rythme cardiaque.

B. Appuyez sur Enter pour confirmer le programme de contrôle du rythme cardiaque et ouvrir la fenêtre de réglage.

C. La durée clignote. Appuyez sur Up / Down pour régler la durée souhaitée. Appuyez sur Enter pour confirmer la valeur.

D. La distance clignote. Appuyez sur bouton Up / Down pour régler la distance désirée. Appuyez sur Enter pour confirmer la valeur.

E. Les calories clignotent. Appuyez sur bouton Up / Down pour régler les calories à brûler désirées. Appuyez sur Enter pour confirmer la valeur.

F. L'âge clignote. Appuyez sur bouton Up / Down pour régler l'âge de l'utilisateur. Appuyez sur Enter pour confirmer la valeur

G. Lorsque le programme de contrôle du rythme cardiaque clignote, la console affiche le rythme cardiaque cible conformément à l'âge de l'utilisateur.

H. Appuyez sur Start / Stop pour commencer l'exercice.

*Programme de contrôle du rythme cardiaque : rythme cardiaque cible.*

L'utilisateur peut régler un rythme cardiaque cible pour ses exercices.

A. Appuyez sur Up / Down pour sélectionner le programme Target Heart Rate.

B. Appuyez sur Enter pour confirmer votre choix et ouvrir la fenêtre de réglage du temps.

C. La durée clignote. Appuyez sur Up / Down pour régler la durée souhaitée. Appuyez sur Enter pour confirmer la valeur.

D. La distance clignote. Appuyez sur bouton Up / Down pour régler la distance désirée. Appuyez sur Enter pour confirmer la valeur.

E. Les calories clignotent. Appuyez sur bouton Up / Down pour régler les calories à brûler désirées. Appuyez sur Enter pour confirmer la valeur.

F. Le rythme cardiaque cible clignote. Appuyez sur bouton Up / Down pour régler le rythme cardiaque cible. Appuyez sur Enter pour confirmer la valeur

G. Appuyez sur Start / Stop pour commencer l'exercice.

NOTE: Durant l'exercice, la valeur du rythme cardiaque de l'utilisateur dépend du niveau de résistance et de la vitesse. Le programme de contrôle du rythme cardiaque permet de garantir que votre rythme cardiaque reste dans la fourchette déterminée. Lorsque la console détecte un rythme cardiaque supérieur à celui prédéfini, elle diminue automatiquement le niveau de résistance. Vous pouvez également ralentir vos efforts. Lorsque la console détecte un rythme cardiaque inférieur à celui prédéfini, elle augmente automatiquement le niveau de résistance. Vous pouvez également augmenter vos efforts.

*Programmes Utilisateurs : Custom 1 - Custom 4*

A. Appuyez sur Up / Down pour sélectionner l'utilisateur.

B. Appuyez sur Enter pour confirmer votre choix et ouvrir la fenêtre de réglage de la durée.

C. La durée clignote. Appuyez sur Up / Down pour régler la durée souhaitée. Appuyez sur Enter pour confirmer la valeur.

D. La distance clignote. Appuyez sur bouton Up / Down pour régler la distance désirée. Appuyez sur Enter pour confirmer la valeur.

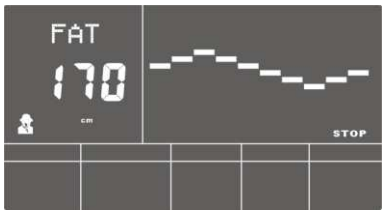
E. Les calories clignotent. Appuyez sur bouton Up / Down pour régler les calories à brûler désirées. Appuyez sur Enter pour confirmer la valeur.

F. Le premier niveau de résistance clignote. Appuyez sur bouton Up / Down pour régler la résistance de charge souhaitée. Appuyez sur Enter pour confirmer la valeur. Répétez cette opération pour régler la résistance de 2 à 10.

G. Appuyez sur Start / Stop pour commencer l'exercice.

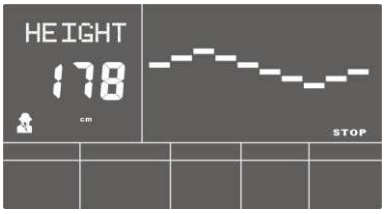
*Programme de mesure de la graisse corporelle*

A. Appuyez sur Up / Down pour sélectionner le programme Body Fat Test

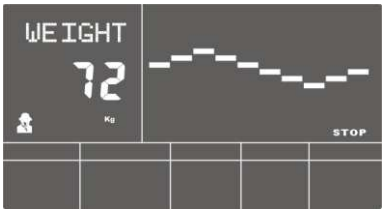



B. Appuyez sur Enter pour confirmer votre choix et ouvrir le mode de réglage de la taille.

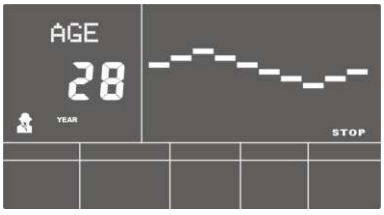
C. La taille clignote. Appuyez sur Up / Down pour régler votre taille. Appuyez sur Enter pour confirmer la valeur



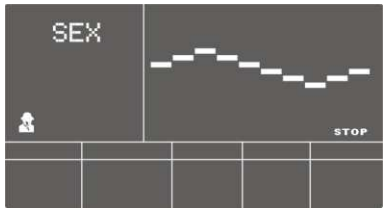

D. Le poids clignote. Appuyez sur bouton Up / Down pour régler votre poids. Appuyez sur Enter pour confirmer la valeur



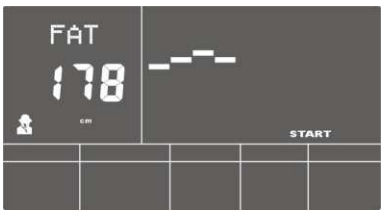

E. L'âge clignote. Appuyez sur bouton Up / Down pour régler votre âge. Appuyez sur Enter pour confirmer la valeur




F. Le sexe clignote. Appuyez sur bouton Up / Down pour régler votre sexe. Appuyez sur Enter pour confirmer la valeur




G. Appuyez sur Start / Stop pour commencer le test




NOTE: Durant la mesure de la graisse corporelle, placez la paume de vos mains sur les capteurs de contact. Les résultats du test sont : BMR (Taux métabolique de base), BMI (Indice de masse corporelle), Body et Body shape

Fat% : La graisse corporelle totale dans votre corps mesurée en pourcentage.

BMR : Le taux métabolique de base (métabolisme) est l'énergie (mesurée en calories) dépensée par le corps au repos pour maintenir le fonctionnement normal du corps.

BMI (Indice de masse corporelle) : Est utilisé pour la musculation.

Durant la mesure de la graisse corporelle, si la paume de vos mains n'est pas en contact avec le capteur, la console ne peut pas recevoir de signaux et affiche Error 2. Appuyez sur Start / Stop pour réessayer.

Durant le test, vous ne pouvez pas quitter le test en appuyant sur un bouton. A la fin du test, appuyez sur Up / Down pour quitter le programme de mesure de la graisse corporelle et ouvrir un autre programme.

Fiche de comparaison Graisse corporelle / Obésité

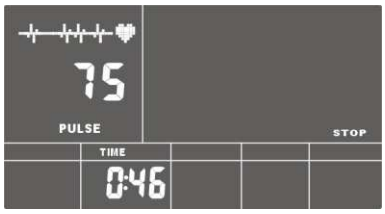
| Condition physique | Maigre | En bonne forme | En rondeur | Surcharge pondérale | Obésité |
|---|---|---|---|---|---|
| Age/ Sexe FAT% | BODY1 | BODY2 | BODY3 | BODY4 | BODY5 |
| Homme ≤ 30 ans | < 14% | 14% ~ 20% | 20.1% ~ 25% | 25.1% ~ 35% | > 35% |
| Homme > 30 ans | < 17% | 17% ~ 23% | 23.1% ~ 28% | 28.1% ~ 38% | > 38% |
| Femme ≤ 30 ans | < 17% | 17% ~ 24% | 24.1% ~ 30% | 30.1% ~ 40% | > 40% |
| Femme > 30 ans | < 20% | 20% ~ 27% | 27.1% ~ 33% | 33.1% ~ 43% | > 43% |

*Test de récupération du rythme cardiaque*

Le test de récupération du rythme cardiaque permet de comparer votre rythme cardiaque avant et après un exercice. Il sert à déterminer votre résistance cardiaque. Veuillez réaliser le test comme indiqué ci-dessous :

A. Vos deux mains tiennent le capteur de rythme cardiaque ou utilisez la ceinture télémétrique fournie. La console affiche votre rythme cardiaque actuel.

B. Appuyez sur Recovery pour lancer le test de récupération du rythme cardiaque. Le programme de la console passe en mode Stop (cf. Ill. 41).




C. Le rythme cardiaque est détecté.

D. Le temps est décompté (de 60 secondes à 0).

E. Lorsque le temps atteint 0, le résultat (F1-F6) apparaît à l'écran.

F1 = excellent, F2 = bon, F3 = moyen, F4 = inférieur à la moyenne, F5 = mauvais, F6 = très mauvais

F. Si la console ne détecte pas votre rythme cardiaque actuel, le fait d'appuyer sur Recovery ne permettra pas de lancer le test de récupération. Durant le test de récupération, appuyez sur Recovery pour quitter le test et retourner au mode Stop.

*Mesure du rythme cardiaque*

Veuillez placer la paume de vos mains sur les capteurs tactile du guidon. La console affiche votre rythme cardiaque actuel en battements par minute (BPM) sur l'écran LCD après 3/4 secondes. Durant la mesure, l'icône de cœur clignote et l'ECG s'affiche.

Remarque : Durant le processus de mesure du rythme cardiaque, en raison des interférences, il est possible que la mesure ne soit pas stable au départ, avant de redevenir normale. La mesure ne doit pas être considérée comme la base d'un traitement médical.

Note : Si la console est également équipée d'un système de mesure du rythme cardiaque via un transmetteur, la détection par signal sans fil doit être privilégiée.

## SPECIFICATIONS

Speed km/h (m/h) : Affiche la vitesse actuelle. De 0,0 à 99,9 km/h (m/h).

Rpm : Affiche les tours par minute. De 0 à 999.

Time: Durée cumulée des exercices : 0:00~99M59S. La durée prédéfinie est de 5:00-99m00s. La console démarrera le décompte à partir de la durée prédéfinie 0:00 avec une durée moyenne pour chaque niveau de résistance. Lorsqu'elle atteint 0, le programme s'arrête et la console émet une alarme. Si vous ne prédéfinissez aucune durée, le programme se poursuivra par niveaux d'une minute pour chaque niveau de résistance.

Dist : Distance cumulée des exercices. De 0,0~99.9~999 km (miles). La distance prédéfinie est de 1,0-99,0-999. Lorsque la distance atteint 0, le programme s'arrête et la console émet une alarme.

Calorie : Les calories brûlées cumulées de l'exercice. De 0,0-99,9-999. Fourchette de calories prédéfinie : 10,0-90,0-99,0. Lorsque les calories atteignent 0, le programme s'arrête et la console émet une alarme.
Pulse : Affiche le rythme cardiaque de l'exercice. De 30 à 240 BPM (battements par minute).
Resistance Level : Affiche le niveau de résistance. De 1 à 16.
Watt : Affiche la puissance de l'exercice. .

## AFFICHAGE DES PANNES

1. Lorsque la console affiche ERROR 1, veuillez vérifier si le moteur fonctionne correctement et si les câbles de raccordement sont bien raccordés.
2. Lorsque la console affiche ERROR 2, veuillez vérifier que vos mains sont bien en contact avec les capteurs car aucun signal de graisse corporelle n'est détecté.

## ADAPTATEUR

Entrée : AC (la tension dépend du pays d'utilisation)
Sortie : 8VDC 500mA

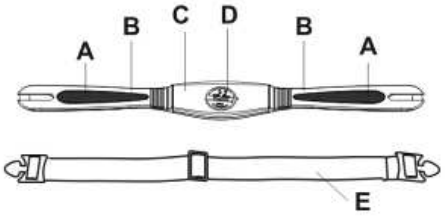
# GUIDE D'UTILISATION DE LA CEINTURE PECTORALE

**Introduction**
La sangle pectorale permet de détecter les signaux du rythme cardiaque et de les transférer sans fil au terminal de réception (montre pulsomètre, console, …) où le rythme cardiaque sera affiché. La sangle pectorale propose une mesure précise grâce à la technologie antibrouillage. Dans le cadre de la préservation de l'environnement, elle utilise les basses fréquences pour la transmission. Ce concept résistant à l'humidité permet une protection idéale contre les effets de la transpiration.

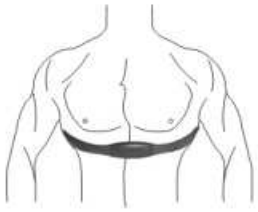
**Caractéristiques**
1. La fréquence de transmission est de 5,3 KHZ. Elle est compatible avec POLAR.
2. La distance de transmission est de 85 cm.
3. Pile : 1 unité CR2032. La pile dure 9 mois pour une utilisation d'une heure par jour.

**Composants**
A. Capteur
B. Ceinture
C. Transmetteur
D. Boîtier à Pile
E. Sangle Elastique

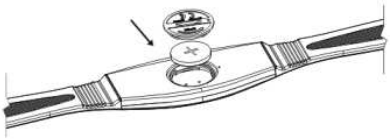
**Comment porter la sangle pectorale**
Insérez une extrémité de E (Sangle Elastique) dans l'orifice de B (Ceinture) puis tournez autour de la Sangle Elastique pour ajuster l'orifice et appuyez sur l'unité de raccordement. Placez la sangle pectorale avec C (Capteur) en contact avec la poitrine. Insérez ensuite l'autre extrémité de E (Sangle Elastique) dans l'autre orifice de B (Ceinture). Ajustez fermement la Sangle Elastique. Veuillez noter que la position A (capteur) doit être en contact des deux côtés de la poitrine avec la peau.




*Remarque : Vous pouvez appliquer la méthode ci-dessous pour vous assurer que vous portez correctement la sangle.*
*1. Le transmetteur est parallèle au sol.*
*2. Le capteur est en contact avec la peau (des deux côtés de la poitrine).*



**Remplacement de la Pile**
A l'aide d'une pièce de monnaie, dévissez le boîtier à pile de la sangle pectorale, placez le signe « + » de la batterie vers le haut. Refermez le boîtier à pile et resserrez.



**Remarque**
1. Il est possible que la sangle pectorale ne détecte pas correctement le rythme cardiaque si la peau est trop sèche. Vous devez alors humidifier A (Capteur) et réessayer.
2. Il est possible que le capteur ne détecte pas le signal de rythme cardiaque en cas de pilosité importante au niveau de la poitrine. Veuillez placez la sangle pectorale sur les parties où la pilosité est moins importante.

**AMPLIFICATEUR AUDIO ET HAUT-PARLEUR :**
Raccordez la fiche d'entrée audio au mp3 puis tournez le bouton audio situé à droite de la console pour lancer la lecture audio.

Pour toute question technique, ou si vous avez besoin de pièces détachées, merci de contacter notre service après-vente :

**SAV MOOVYOO**
Netquattro / FitnessBoutique
ZI centr'alp
1450 rue Aristide Bergès
38430 Moirans
Tél : 04 76 50 69 71
e-mail : savnetquattro@netquattro.com